



માસિક વખતે કમરનો દુઃખાવો

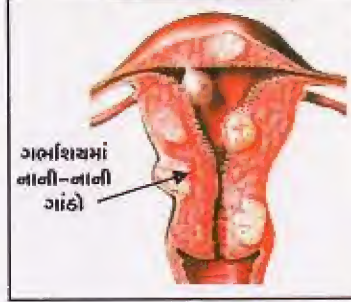


વધુ માસિક આવવું



ગર્ભાશયની મુખ ઉપર ગાંઠ

અંદરની તપાસ



ત્રીજી આવૃત્તિ : ઓગષ્ટ-૨૦૧૩

કિંમત રૂ. ૧૫/-

-: પ્રકાશક :-

એક્શન રીસર્ચ ઈન કોમ્યુનીટી હેલ્થ (ARCH)

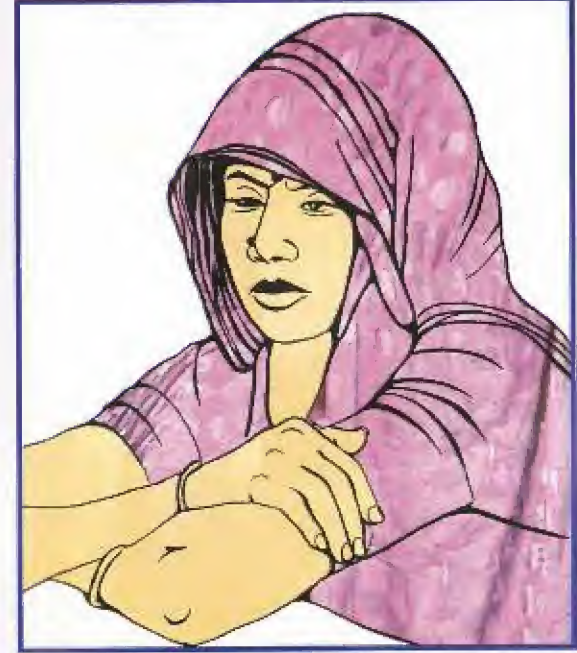
નગારીયા, ઘરમપુર, જિ. વલસાડ-૩૮૬૦૫૦

ફોન : ૦૨૬૩૩ ૨૪૦૪૦૯

પરિકલ્પના અને મુદ્રણ : માર્ક કિએશન (૦૨૬૧) ૨૪૬૦૭૨૨

બહેનોના રોગો

શરીર ધોવાવું, માસિકની તકલીફ, કસુવાવડ



ન કહેવાય - ન સહેવાય
સાચી માહિતી - સમયસર ઉપાય

-: આલેખ :-

ડૉ. દક્ષા પટેલ

એક્શન રીસર્ચ ઈન કોમ્યુનીટી હેલ્થ (ARCH)

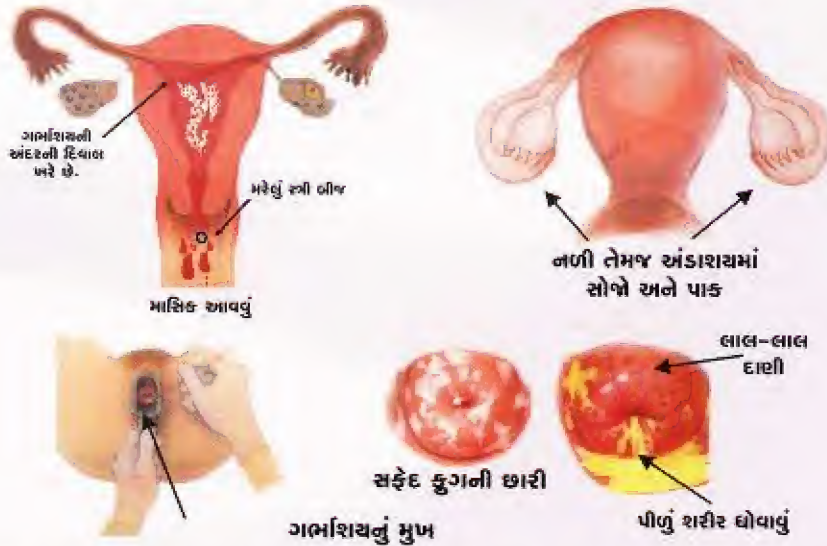
પ્રસ્તાવના

મોટાભાગની બહેનોને “ન કહેવાય ન સહેવાય” તેવી કંઈને કંઈ તકલીફો થતી જ હોય છે. આ બહેનો કાં તો તેને સામાન્ય ગણી ધ્યાન ઉપર લેતી નથી અથવા ચુપચાપ સહન કરી લે છે.

જેમકે અમુક બહેનોને નિયમિત માસિક આવતું નથી. ક્યાં તો વધુ આવે કે વધુ દિવસો ચાલે અથવા તો ખૂબ ઓછું આવે. શરમ-સંકોચને લીધે પણ તે આ વાત કોઈને કરી શકતી નથી. જો બહેનોને સાચી માહિતી હોય તો માસિકની કંઈ તકલીફો ગંભીર કહેવાય અને કંઈ ગંભીર ન કહેવાય તે જાણી તેમજ તેનો વેળાસર ઉપાય કરી શકે.

સફેદ પાણી પડવું કે શરીર ઘોવાવાનો અનુભવ પણ મોટાભાગની બહેનોને ક્યારેક ને ક્યારેક થતો હોય છે. પણ કોને કહેવા જાય ?

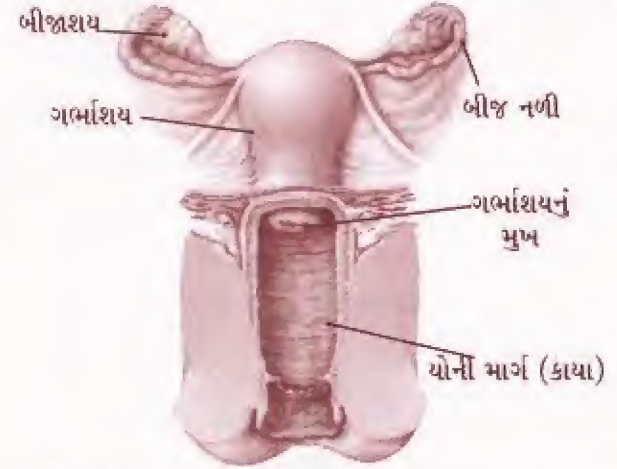
આ ચોપડીમાં બહેનોને થતી આવી ઘણી બધી તકલીફોના કારણો અને ઉપાયો જણાવ્યા છે, જેથી તેમની મુંઝવણ ઓછી થાય અને ક્યારે ઉપાય કરાવવો જરૂરી છે તે સમજણ પડે.



નોંધ :- પુસ્તિકામાં આપેલ દવાઓની માહિતી આરોગ્ય કાર્યકરની જાણકારી માટે આપેલ છે. દર્દીએ કોઈ દવા જાતે ડોક્ટરને પૂછ્યા વગર લેવી નહિ.

ગર્ભાશયની રચના

- દરેક બહેનના પેદામાં હાથની મુઠ્ઠી જેવું ગર્ભાશય આવેલું હોય છે. જેમાંથી માસિક પણ આવે છે અને એમાં જ ગર્ભ પણ રહે છે.
- ગર્ભાશયની નીચેના ભાગે યોનીમાર્ગ (કાયા) આવેલ છે, જ્યારે ઉપરના ભાગેથી બંને બાજુ બે બીજનળીઓ નીકળે છે. જેના છેડે બીજાશય આવેલા હોય છે. અહીં દર મહિને એક વાર સ્ત્રીબીજ બને છે.



સ્ત્રીબીજ છૂટું પડવું :



- બીજાશયમાંથી દર મહિને વચલા દિવસોમાં એક સ્ત્રીબીજ મોટું થઈને છૂટું પડી નળીમાં આવે છે. પતિ-પત્નીના ભેગા થતી વખતે જો આ સ્ત્રીબીજને વીર્યમાં આવેલાં પુરુષબીજ મળે તો બહેનને ગર્ભ રહે છે. આથી તેને માસિક આવતું નથી. જો બહેનને

મહિના રહેતું નહીં તો સ્ત્રીબીજ છૂટું પડ્યા બાદ ૧૪ દિવસ પછી તે ગર્ભાશયમાં જઈ માસિક સાથે નીકળી જાય છે.

- ઘણાં એવું માને છે કે, માસિક બાદ તરત ૫-૬ દિવસમાં ભેગા થવાથી મહિના રહે. પણ સ્ત્રીબીજ તો વચલા દિવસોમાં છૂટું પડે, તેથી મહિના વચલા દિવસોમાં ભેગા થવાથી રહી શકે.

માસિક કેમ આવે છે ?



ગર્ભાશયની અંદરની દિવાલ :

માસિક આવવું

- ગર્ભાશયની અંદર ગર્ભને પોષવા માટે દર મહિને એક નવી સૂવાળી-પોચી દિવાલ તૈયાર થાય છે.
- જો બહેનને મહિના ન રહે તો આ દિવાલ ખરી પડે છે, અને તેની સાથે શરીરમાંથી થોડું લોહી પણ નીકળે છે. આને જ માસિક આવવું કહેવાય છે.
- દિવાલ ખરવામાં સામાન્ય રીતે ચાર-પાંચ દિવસ લાગે. માટે મોટાભાગની બહેનોને ચારથી પાંચ દિવસ માટે માસિક આવે છે.



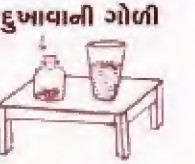
- જો માપનું માસિક આવે તો તેમાં કુલ આશરે અડધો કપ (૩૦ થી ૪૦ મિ.લી.) એટલે કે ૫-૬ ચમચી જેટલું લોહી નીકળતું હોય છે. પણ કોઈક બહેનને થોડું વધારે માસિક આવે તો કોઈક બહેનને થોડું ઓછું પણ આવે છે. આ સામાન્ય બાબત છે.
- સામાન્ય રીતે બહેનને દિવસમાં ૩-૪ વાર કપડા કે સેનેટરી પેડ બદલવાની જરૂર પડે છે.

માસિક વખતે દુખાવો

- ગર્ભાશય મુખ્યત્વે સ્નાયુનું બનેલું હોય છે. માસિક વખતે દિવાલ ખેરવા માટે ગર્ભાશયના આ સ્નાયુઓ સંકોચાય તેમજ વિસ્તરે છે. જેની અસર તેની આસપાસ આવેલા જ્ઞાનતંતુ ઉપર થાય છે. તેથી ઘણી બહેનોને પેઢામાં, કમરમાં કે પગમાં દુખાવો થાય છે.
- આશરે અડધા ઉપરની બહેનોને માસિક વખતે દુખાવો થતો હોય છે. ખાસ કરીને કુંવારી છોકરીને દુખાવો વધુ થાય છે. અમુક બહેનો તો દુખાવાને લીધે રોજીંદા કામો પણ નથી કરી શકતી. ખૂબ જ હેરાન થાય છે.

સારવાર

- જો શરૂઆતમાં માસિક વખતે ખાસ દુખાવો થયો ના હોય પણ પછીથી દુખાવો શરૂ થાય તો ડૉક્ટરને બતાવવું જોઈએ.
- દુખાવામાં રાહત થાય તેવી ઘણી જાતની ગોળીઓ આવે છે. આ ગોળીઓ ગામના આરોગ્ય કાર્યકર પાસે કે દવાની દુકાનમાં મળે છે. તે સસ્તી હોય છે.
- ડૉક્ટરને પુછીને જે માફક આવે તે ગોળી દુખાવાની શરૂઆત થાય કે તરત જ લેવી. ખૂબ દુખાવો થાય પછીથી ગોળી લેવાથી દુખાવામાં જલ્દીથી રાહત થતી નથી. ગોળી ભૂખ્યા પેટે નહીં પણ નાસ્તો કે જમ્યા પછી જ લેવી. એક ગોળી દિવસમાં વધુમાં વધુ ત્રણ વાર લઈ શકાય.
- ઘણાંને દુખાવાની જગ્યાએ ગરમ પાણીનો ૧૫-૨૦ મિનીટ સુધી શેક કરવાથી પણ રાહત થાય છે.
- આ ઉપરાંત રોજીંદુ કામ તો ચાલુ જ રાખવું, પણ બહુ ભારે કામ કરવું નહીં. તેમજ દિવસમાં થોડો સમય આરામ પણ કરવો.



માસિક વખતે કમરનો તેમજ પેઢામાં થતો દુખાવો

માસિક વખતે થતી તકલીફો



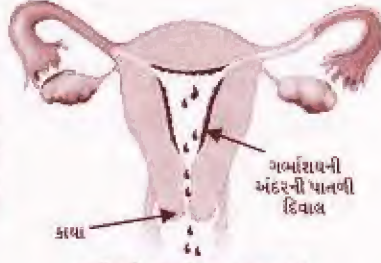
માસિક નહીં આવવું :

- છોકરી ૧૬ વર્ષની થાય તો પણ જો તેને માસિક શરૂ ના થયું હોય તો તેની તપાસ કરાવવી જોઈએ. ગર્ભાશયની રચનામાં ખામી હોય કે મગજમાંથી રસ (આંતઃસ્ત્રાવ) બરાબર નીકળતા ન હોય તો માસિક ન આવે એવું બને.

- જો કોઈ બહેનને પહેલાં માસિક નિયમિત રીતે આવતું હોય, અને પછીથી (૪૦ વર્ષથી નાની ઉંમર) જો ૬ મહિના કરતાં વધુ સમયથી માસિક ના આવે તો તેની ડોક્ટર પાસે જરૂરથી તપાસ કરાવવી.

ઓછું માસિક આવવું :

- કેટલીક બહેનોને માસિક તો દર મહિને નિયમિત આવે પણ ખૂબ ઓછા દિવસ (એક-બે દિવસ) આવે છે, અથવા ખૂબ જ ઓછું આવે છે. (દિવસમાં એક-બે વાર જ કપડાં બદલવા પડે).



ઓછું માસિક આવવું

કારણો :

- લોહીમાં હિમોગ્લોબીન ઓછું હોય તો માસિક ઓછું આવે છે. બહેનની જીભ, આંખ તથા નખ તપાસતા તે ફીક્કા દેખાય છે (એનિમિયા). આવી બહેનોએ ૩-૪ મહિના સુધી નિયમિત આયર્નની ગોળીઓ લેવી, તેમજ લીલા શાકભાજી છૂટથી ખાવા જોઈએ.
- કેટલીક બહેનને ગર્ભાશયનો ટી.બી. કે થાયરોઈડ જેવી બિમારી થઈ હોય તો પણ ઓછું માસિક આવે છે. જો આ પહેલા માપનું માસિક આવતું હોય અને પછીથી ઓછું માસિક આવે તો તેનું કારણ જાણવા ડૉક્ટર તપાસ તેમજ સારવાર કરાવવી.

ખોટી માન્યતા :

- ઘણાંને એવી બીક લાગે છે કે માસિક ઓછું આવે તો મેલું લોહી પેટમાં રહી જાય, તેથી પેટું ફુલી જાય, અથવા તો આંખે ઝાંખું દેખાય. પણ આ બધી ખોટી બીક છે. તેથી આવી ખોટી ચિંતા કરવી નહીં.

વધુ માસિક આવવું

- બહેનને પહેલેથી જ દર મહિને થોડું વધુ માસિક આવતું હોય, પરંતુ તે ત્રણ-ચાર દિવસ માટે જ આવે તો તે સામાન્ય બાબત હોઈ શકે. પણ જો માસિક અઠવાડિયાથી પણ વધારે દિવસ સુધી આવે અને સાથે લોહીના ગણા પડે તો વધુ માસિક આવે છે એવું કહેવાય.
- એ જ રીતે જો માસિક ૨૧ દિવસની અંદર ફરી આવી જાય એટલે કે મહિનામાં બે વાર આવે તો તેની પણ તપાસ કરાવવી પડે.

કારણો :

- વધુ માસિક આવવાના ઘણાં કારણો છે. ગર્ભાશયમાં, બીજનળીમાં કે બીજાશયમાં જો સોજો આવ્યો હોય કે ગર્ભાશયમાં સાદી ગાંઠ (ફાઈબ્રોઈડ) હોય તો માસિક વધારે આવી શકે છે. આ સાદી ગાંઠો મોટાભાગે અન્ય કંઈ નુકશાન કરતી નથી.
- ડયાબીટીસ, થાયરોઈડ જેવી બિમારી હોય કે માનસિક તણા કે માનસિક બિમારી હોય તો પણ કેટલીક બહેનોને વધુ માસિક આવે છે.



વધુ માસિક આવવું

- જે બહેનને અઠવાડિયાથી વધુ કે મહિનામાં બે વાર માસિક આવી જતું હોય તો તેને ગંભીર બાબત માની ડોક્ટર પાસે તપાસ કરાવવી જોઈએ. જરૂર લાગે તો ડોક્ટર સોનોગ્રાફી જેવી તપાસ કરશે. આની ઘરે બેઠા સારવાર થાય નહીં.
- જ્યારે માસિક વધારે આવે ત્યારે બહેનના શરીરમાંથી ખૂબ લોહી નીકળી જાય છે. તે ફિક્કી પડી જાય છે. તેને ખૂબ થાક લાગે છે. તેથી બહેને લોહીમાં હિમોગ્લોબીનની તપાસ કરાવી આયર્નની ગોળી લાંબા સમય (૩-૪ મહિના) માટે લેવી જોઈએ.

અનિયમિત માસિક આવવું

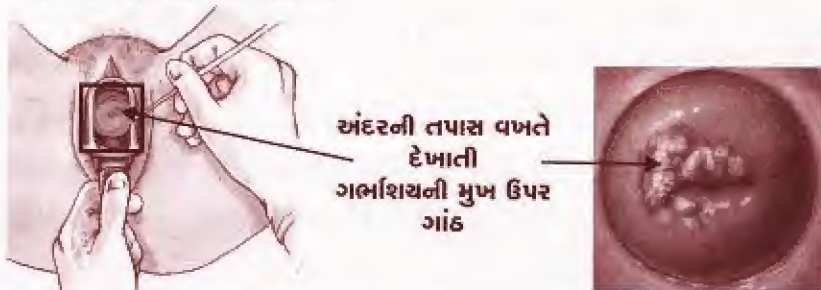
- છોકરી ૧૨-૧૩ વર્ષે જ્યારે પહેલી વાર માસિકમાં બેસે ત્યારે ઘણી છોકરીઓને શરૂઆતમાં ૧-૨ વર્ષ માસિક અનિયમિત આવે છે. આ બિલકુલ સામાન્ય બાબત છે.
- તેવી જ રીતે ૪૨-૪૫ વરસ જેટલી મોટી ઉંમરે જ્યારે માસિક જતું રહેવાનું હોય ત્યારે પણ છેલ્લાં ૧-૨ વર્ષ કેટલીક બહેનોને માસિક અનિયમિત થઈ જાય છે. આ પણ સામાન્ય બાબત છે.
- આ સમય સિવાય જો કોઈપણ બહેનને અનિયમિત માસિક આવે, જેમકે બે ચાર મહિના સુધી માસિક ન આવે અને ત્યાર બાદ સતત ૧૦-૧૫ દિવસ સુધી માસિક ચાલુ રહે તો તેની ડૉક્ટર પાસે જરૂરથી તપાસ કરાવવી પડે. ઘણીવાર બીજાશયમાંથી જો સ્ત્રીબીજ છૂટું પડતું ના હોય તો પણ માસિક અનિયમિત થઈ શકે.
- ઘણીવાર હોર્મોન્સ(અંતઃસ્ત્રાવ)ની ખામીને કારણે પણ માસિક અનિયમિત થઈ શકે છે.

કેવી જાતના માસિકની ગંભીર નોંધ લેવી ?

- માસિકના દિવસો સિવાય પણ બાકી દિવસોમાં થોડું થોડું સતત માસિક આવ્યા કરે.
- માસિક કાયમ માટે જતુ રહ્યું હોય તે પછી અચાનક ફરીથી ચાલુ થાય.
- ભેગા થયા પછી તરત થોડું માસિક આવે.

કારણો :

- ગર્ભાશયના ગંભીર રોગોને લીધે આવું થઈ શકે છે. જેમકે ગર્ભાશય કે મુખ ઉપર સાદી કે કેન્સરની ગાંઠ હોય. તેથી આવી બહેનોએ જેમ બને તેમ તરત જ દવાખાને જઈ તપાસ તેમજ યોગ્ય સારવાર કરાવવી જોઈએ. જો ડૉક્ટરને જરૂર લાગે અને ગર્ભાશયની આખી કોથળી કાઢવાની સલાહ આપે તો તે ઈલાજ પણ કરાવવો જોઈએ.



કસુવાવડ

કસુવાવડ કોને કહેવાય ?

- સાત મહિના પહેલાં થઈ જતી બધી સુવાવડને કસુવાવડ એટલે કે કાચી સુવાવડ કહેવાય છે. જ્યારે સાત-આઠ માસે થતી સુવાવડને અધૂરા માસે થયેલી સુવાવડ કહેવાય છે.
- કસુવાવડ થવાની શરૂઆત વખતે બહેનને થોડું ચાંદલા જેટલું માસિક ચાલુ થાય છે. જો લોહીની ગાંઠો પડી ન હોય કે પેદામાં દુખાવો થતો ના હોય તો આવી કસુવાવડ થતી અટકાવી શકાય છે.

કસુવાવડ અટકાવવાના ઉપાયો :

- આ સમયે બહેને બિલકુલ આરામ કરવો, જરાપણ કામ કરવું જોઈએ નહિ. માસિક આવતું બંધ થાય પછી પણ ૮-૧૦ દિવસ સુધી બિલકુલ આરામ કરવો જોઈએ.
- કસુવાવડ થતી અટકાવવા દવાખાનામાં ડૉક્ટરો અમુક ઈજેક્શનો તેમજ ગોળીઓ આપે છે. તેથી બહેનને દવાખાનામાં લઈ જઈ સારવાર કરાવવી.

કઈ કસુવાવડ અટકાવી ન શકાય ?

- જો બહેનને કસુવાવડ વખતે લોહીની ગાંઠો પડે તેમજ પેદામાં દુખાવો શરૂ થાય તો તે ગર્ભ પડતો અટકાવી શકાય નહીં.
- કોકવાર ગર્ભ પડી ગયા પછી જો તેનો થોડો ભાગ ગર્ભાશયની અંદર રહી ગયો હોય તો પણ બહેનને સતત ઘણાં દિવસો સુધી લોહી પડવાનું ચાલુને ચાલુ જ રહે છે. આવી બહેન ખૂબ ફિક્કી અને નબળી પડતી જાય છે. તેનો જીવ પણ જોખમમાં મુકાય છે.

- આવી બહેને તરત જ દવાખાને તપાસ કરાવવી જોઈએ. જેથી ઝડપથી કોથળી સાફ કરી શકાય, અથવા ઈજેક્શન આપી ગર્ભનો બાકીનો ભાગ પાડી શકાય.



કસુવાવડ થવાના સામાન્ય કારણો

- જો ગર્ભનું બંધારણ જ ખોડ-ખાંપણવાળું હોય તો મોટાભાગે આ ગર્ભ પહેલાં બે-ત્રણ મહિનાની અંદર જ એની જાતે પડી જાય છે. આ સામાન્ય કારણ છે.
- બહેનને કોઈ બિમારી કે ચેપી રોગ થયો હોય (દા.ત. જાતીય રોગ, મેલેરિયા, કમળો) તો પણ કસુવાવડ થઈ શકે છે.
- જો બહેનનું ગર્ભાશયનું મુખ ઢીલું પડી ગયું હોય તો તે બહેનને પણ વારંવાર કસુવાવડ થઈ શકે છે. આવી બહેને ફરીથી મહિના રહે ત્યારે ચોથો મહિનો બેસે ત્યારે ડૉક્ટર પાસે જઈ ગર્ભાશયના મુખ પર ટાંકા લેવડાવવા જોઈએ. જેથી ગર્ભ પડે નહીં.

તપાસ :

- વારંવાર કસુવાવડ થતી હોય તેવી બહેને કસુવાવડ થવાના કારણની ખાસ તપાસ કરાવવી જોઈએ. ડૉક્ટર લોહી-પેશાબની તપાસ, સોનોગ્રાફી કે બીજી ખાસ તપાસ કરશે અને કારણ જાણી તે પ્રમાણે સારવાર આપશે.



સોનોગ્રાફીની તપાસ

શું રતેવાને (ગરમીના કોઠાને) લીધે કસુવાવડ થાય?

ઘણાં એવું માને છે કે જે બહેનોને કસુવાવડ થઈ હોય કે મરેલું બાળક જન્મ્યું હોય તો તેવી બહેનોને રતેવાનો કોઠો એટલે કે ગરમ કોઠો છે. આથી તેવી બહેનો રતેવા ઝરાવવા જાય છે. તેમજ ખોરાકમાં જાત જાતની ચરી પાળે છે. દા.ત. બાજરી, ગોળ, તેલ, મરચું વિગેરે ગરમ પડે તેવું માની ખાતી નથી. પરંતુ કસુવાવડ થવાના તો ઘણાં કારણો હોય શકે છે તે આપણે જોયું.

- જો જન્મેલાં બાળકના શરીરે સફેદ કે લાલ ફોલ્લાં નીકળે તો પણ બહેનને રતેવાનો કોઠો છે તેવું માને છે. ખરેખર તો જંતુથી થતાં ચેપને લીધે બાળકને ચાંદા કે ફોલ્લાં થાય છે.
- ખરેખર તો રતેવા કે ગરમીનો કોઠો જેવો કોઈ રોગ નથી. તેથી તે ઝરાવવા બદલે બહેને ડૉક્ટરને બતાવી કસુવાવડનું સાચું કારણ જાણવું જોઈએ.



ભગત-ભૂવા કરવા નહીં

શરીર ઘોવાવું

શરીર ઘોવાવું એટલે કે સફેદ પાણી પડવું કે સફેદ ઘાત જવી.

- ગર્ભાશયના મુખ પાસે અને કાયાના ભાગે આવેલ ગ્રંથિઓમાંથી સામાન્ય પણે થોડો ચીકણો રસ ઝરતો હોય છે. જેથી કાયાનો ભાગ કાયમી સહેજ ભીનો રહેતો હોય છે. જ્યારે આ રસ વધારે ઝરે ત્યારે સામાન્ય ભાષામાં તેને શરીર ઘોવાય છે તેવું કહેવાય.
- ઘણી બહેનોને માસિક આવવાના થોડા દિવસો પહેલાં કે મહિના રહ્યા હોય ત્યારે સફેદ પાણી પડે છે. આ સામાન્ય બાબત છે. આવું થાય ત્યારે કાયાની આજુબાજુનો ભાગ સાબુ પાણીથી બરાબર સાફ કરી કોરો રાખવો. અંદરના કપડા સુતરાઉના તેમજ પસીનો ચુસે એવા પહેરવા. આ સિવાય ખાસ કોઈ સારવારની જરૂર નથી.
- જ્યારે શરીર ખૂબ ઘોવાય કે જેનાથી ચણીયો કે અંદરના કપડા ભીના થઈ જાય, સાથે સાથે ખંજવાળ આવે, વાસ મારે કે પેદામાં દુઃખાવો થતો હોય તો તે ચેપને લીધે હોઈ શકે.
- ખાસ કરીને કાયા કે ગર્ભાશયના મુખમાં ચેપ હોય અથવા તો ગર્ભાશય અને તેની નળીઓમાં ચેપ લાગ્યો હોય કે સોજો આવ્યો હોય તો શરીર ઘોવાય છે.

અંદરની તપાસ :

- શરીર કયા કારણથી ઘોવાય છે તે જાણવા માટે ડૉક્ટર પાસે અંદરની તપાસ કરાવવી જોઈએ. આ તપાસમાં કાયા, ગર્ભાશયનું મુખ, ગર્ભાશય, તેની બંને બાજુ આવેલી નળી તેમજ બીજાશયની તપાસ કરવામાં આવે છે.
- અંદરની તપાસ કરાવતી વખતે ઘણી બહેનોને શરૂ શરૂમાં બહુ બીક લાગે છે. ખૂબ દુઃખશે એમ માની એ પોતાનું શરીર અને પેટ ઘણું કઠણ કરી નાખે છે. તેથી તો અંદરની તપાસ બરાબર થાય નહીં. જો બહેન ખૂબ શાંતિથી ગભરાયા વગર તપાસ કરવા દે તો તેને કોઈ જ તકલીફ કે દુઃખાવો થતો નથી. તેનાથી તો સાચું કારણ ખબર પડે અને સાચી સારવાર થાય.
- ડૉક્ટરને જરૂર જણાય તો તે કારણ જાણવા માટે સોનોગ્રાફી કરાવવાની સલાહ આપશે.



અંદરની તપાસ

શરીર ઘોવાવાના મુખ્ય કારણો

સામાન્ય રીતે ત્રણ જાતના જંતુને લીધે કાયામાં ચેપ લાગે છે, જેથી શરીર ઘોવાય છે. (૧) કુગ લાગવાથી (૨) ટ્રાયકોમોનાસ નામના જંતુથી (૩) બેક્ટેરીયલ વજાયનોસીસથી

કુગ લાગવાથી શરીર ઘોવાવું :

- ‘મોનીલીયાસિસ’ નામની કુગ કાયામાં લાગવાથી શરીર ઘોવાય છે. આમાં કાયાના ભાગમાં ખૂબ ખંજવાળ આવે છે. સફેદ દહીંના ફોદા જેવું જાડું પાણી પડે છે. કાયા અને આજુબાજુનો ભાગ લાલ થાય તેમજ ત્યાં થોડો સોજો આવી જાય છે. કોઈવાર પેશાબ કરતી વખતે બળતરા પણ થાય છે. અંદરની તપાસ વખતે કાયા તેમજ મુખ પર સફેદ છારી બાઝેલી દેખાય છે.
- કુગ ખાસ કરીને સગર્ભા બહેનને અને મીઠી પેશાબ (ડાયાબીટીસ) થયો હોય તે બહેનમાં વધારે થાય છે. તેથી જો મોટી ઉંમરની બહેનને શરીર ઘોવાય તેમજ કાયાના ભાગમાં ખંજવાળ આવે તો મીઠી પેશાબનો રોગ હોઈ શકે. આ જાણવા માટે લેબોરેટરીમાં લોહી અને પેશાબમાં ખાંડ જાય છે કે નહીં તેની તપાસ કરાવવી જોઈએ.

સારવાર :

- સૌ પ્રથમ તો શરીર ઘોવાય તે ભાગ ચોખ્ખો રાખવો ખૂબ જરૂરી છે. દરેક વખતે પેશાબ કર્યા બાદ પાણીથી ધોવો. રાત્રે પણ અંદરના કપડા બદલવા.
- કુગને મટાડવા માટે ‘માઈકેનાઝોલ’ અથવા ‘કલોટ્રાઈમિઝોલ’ નામના મલમ કે કાયામાં મુકવાની ગોળી દવાની દુકાને મળે છે. જે ડોક્ટરને પૂછીને વાપરી શકાય. કાયામાં ગોળી રોજની એક એમ ત્રણ અથવા છ દિવસ મૂકવાની હોય છે.

મલમ લગાડવાની રીત :

- કાયાનો ભાગ સાબુ અને પાણીથી બરાબર સાફ કરી કોરો કરવો. કાયાની અંદર તેમજ બહાર એમ બધાં જ ભાગમાં મલમ લગાડવો. અંદરના ભાગમાં પણ મલમ જરૂરથી લગાડવો. ફક્ત બહારના ભાગમાં મલમ લગાડવાથી શરીર ઘોવાતું મટશે નહીં.



સફેદ કુગની છારી

કાયામાં ગોળી રોજ એક એમ ત્રણ દિવસ સુધી મૂકવી



200 mg.

અંદર મૂકવાની ગોળી

મલમ બહાર તેમજ અંદરના ભાગે લગાવવો



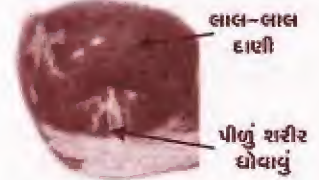
મલમ

ટ્રાયકોમોનાસ નામના જંતુથી શરીર ઘોવાવું

- અમુક બહેનોને ‘ટ્રાયકોમોનાસ’ નામના જંતુનો ચેપ લાગવાથી શરીર ઘોવાય છે. આ જંતુ નરી આંખે દેખાતા નથી. પરંતુ માઈક્રોસ્કોપમાં ધાતની તપાસમાં આ જંતુ દેખાય છે.
- ‘ટ્રાયકો’ જંતુથી શરીર ઘોવાય ત્યારે ફીણવાળું પીળા-લીલા રંગનું પાણી પડે છે. તે ભાગમાં ખૂબ ખંજવાળ આવે છે. પેશાબ કરતી વખતે પણ બળતરા થાય છે.
- અંદરની તપાસ કરવામાં આવે તો કાયાની અંદર તેમજ મુખ ઉપર લાલ દાણી જેવાં ચાંકાં દેખાય છે. તેમજ કાયાના ભાગમાં સોજો આવે છે.



ગભાશિયનું મુખ



લાલ-લાલ દાણી

પીળું શરીર ઘોવાવું

સારવાર :

- આ રોગની સારવાર પતિ પત્ની બંનેએ એક સાથે કરવી જરૂરી છે. કારણકે ભેગા થતી વખતે પુરુષ તેમજ સ્ત્રીને એક બીજાનો ચેપ લાગી શકે છે.
- મેટ્રાનીડોઝોલની ગોળી લેવાથી આ રોગ મટી જાય છે. બહેનને માસિક આવતું હોય તો પણ ગોળી લઈ શકાય. આ ગોળી મહિનાવાળી બહેને શરૂઆતના ત્રણ મહિના તેમજ ધાત્રીમાતાએ લેવી નહીં.
- પતિને કોઈ ફરિયાદ ન હોય તો પણ તેણે મેટ્રાનીડોઝોલની ગોળી લેવી. જો ન લે તો બહેનને ફરી ફરી ચેપ લાગી શકે છે. સારવાર દરમિયાન ભેગા થવું નહીં, અથવા ભેગા થતી વખતે દરેક વખતે નિરોધ વાપરવો.

બેક્ટેરીયલ વજાયનોસીસ :

- આ જંતુથી થતા ચેપમાં બહેનને શરીર ઘોવાય ત્યારે માછલી જેવી વાસ આવે છે. પાતળું એક સરખું સફેદ પાણી પડે છે. ધાતને માઈક્રોસ્કોપમાં જોતા ખાસ પ્રકારના કોષ દેખાય છે. આમાં પણ મેટ્રાનીડોઝોલ ગોળીનો કોર્સ લેવાથી શરીર ઘોવાતું મટી જાય છે.

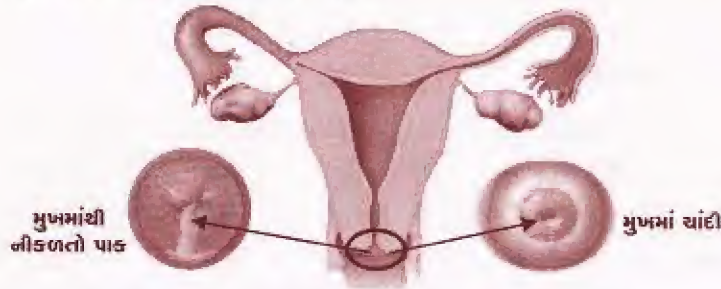
ગર્ભાશયના મુખમાં ચેપ લાગવાથી શરીર ધોવાવું

ગર્ભાશયના મુખમાં પાક :

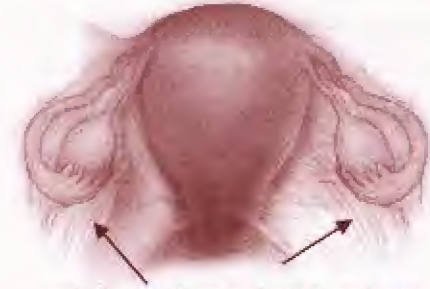
- ગર્ભાશયના મુખમાં પાક અમુક જંતુથી થાય છે. (ખાસ કરીને 'ક્લાઈમીડીયા કે ગોનોરીયા' નામના) તેમાં વાસ મારતું શરીર ધોવાય છે, પણ ખાસ ખંજવાળ આવતી નથી.
- અંદરની તપાસમાં ગર્ભાશયનું મુખ લાલ દેખાય, ત્યાં સોજો આવે તેમજ ત્યાં અડવાથી દુઃખે છે. ગર્ભાશયના મુખમાંથી પીળો પાક નીકળતો દેખાય છે. પણ કાયા ચોખ્ખી દેખાય છે.
- જો વાસ મારતું પીળા પાક જેવું શરીર ધોવાતું હોય તો જંતુ મારવાની ગોળીનો (એન્ટી-બાયોટીકસ) કોર્સ ૫ થી ૧૦ દિવસનો કરવો જોઈએ. તેમજ એક અઠવાડિયા પછી ફરીથી ડૉક્ટર પાસે તપાસ માટે જવું.

ગર્ભાશયના મુખ ઉપર ચાંદી :

- ઘણી બહેનોને ગર્ભાશયના મુખ ઉપર ચાંદી પડેલી હોય છે. આ ખૂબ સામાન્ય છે. આમાં ગર્ભાશયના મુખ ઉપર સામાન્ય રીતે રહેતાં એક જાતનાં કોષ નીકળી જઈ બીજી જાતના કોષ ચોંટે છે. એટલે મુખ છોલાયલું દેખાય છે, એને જ ચાંદી કહેવાય છે. સુવાવડ પછી ઘણી બહેનોને આવી ચાંદી થતી હોય છે. તેથી ગભરાવું નહીં તેમજ ચાંદી થઈ એટલે કેન્સર થયું તેમ માનવું નહીં.
- મોટાભાગે જો ખાસ તકલીફ થતી ના હોય તો ચાંદીની દવા કરવાની પણ કોઈ જરૂર હોતી નથી. પરંતુ જો શરીર ખૂબ ધોવાયા કરે તો જ ચાંદી બગાવી નાખવી પડે છે.
- ચાંદી પડવાની સાથે જો મુખમાંથી પીળો પાક નીકળે અથવા ત્યાં અડવાથી દુઃખે કે લોહી નીકળે તો જરૂરથી આને ગંભીર માની ડૉક્ટરની પાસે તેની તપાસ તેમજ સારવાર કરાવવી જોઈએ.



ગર્ભાશય તેમજ નળીમાં સોજો અને પાક



નળી તેમજ અંડાશયમાં સોજો અને પાક

કારણો :

- આ રોગમાં જંતુ કાયા વાટે ગર્ભાશયમાં દાખલ થઈ ત્યાં પાક કરે છે. તેથી ગર્ભાશય, બીજનળી અને અંડાશયમાં સોજો આવે છે. અંદરની તપાસ કરતી વખતે બહેનને ગર્ભાશય તેમજ આજુ બાજુની નળી અડવાથી પેઢામાં ખૂબ દુખાવો થાય છે. જો નળી ફુલી હોય તો સોજા જેવું પણ લાગે છે.
- ગર્ભ પડાવતી વખતે, સુવાવડ વખતે કે કુટુંબ નિયંત્રણ એટલે કે વસ્તારનું ઓપરેશન કરાવતી વખતે જો પૂરતી ચોખ્ખાઈ ન રાખી હોય (દા.ત. જગ્યા ઓછી ના હોય. સાધનો બરાબર ૨૦ મિનીટ સુધી ઉકાળ્યા ના હોય) તો પણ ગર્ભાશયમાં પાક થઈ શકે છે. ભ્રૂત-પાપડી ખાવાથી ગર્ભાશયમાં પાક થતો નથી.

ફરિયાદ :

- ગર્ભાશયમાં પાક થયો હોય તો બહેનને પેઢામાં દુખાવો થાય તેમજ તેની કમર દુઃખે છે. માસિક આવવાના ચાર-પાંચ દિવસ પહેલાથી પેઢામાં ખૂબ દુખાવો થાય છે. એજ રીતે ભેગા થતી વખતે પણ પેઢાના ભાગે દુખાવો થાય છે. આ ઉપરાંત શરીર ધોવાય, પેશાબમાં બળતરા થાય અને તાવ આવે છે.

સારવાર :

- આ રોગમાં જંતુ મારવાની દવાઓનો (એન્ટિબાયોટીકનો) કોર્સ લાંબો સમય એટલે કે ૧૦ થી ૧૪ દિવસનો પૂરો કરવો પડે. ત્યારબાદ ૧ અઠવાડિયા પછી ફરી દવાખાને બતાવવા જવું. પતિ-પત્ની બંનેએ સાથે સારવાર કરાવવી. સારવાર દરમિયાન ભેગા થવું નહીં. જો કોપર-ટી મૂકેલી હોય તો કઢાવી નાખવી.

આ રોગની લાંબા ગાળાની અસર :

- આ રોગની જો તરત અને પૂરતી સારવાર ના થાય તો લાંબા ગાળે બહેનને ઘણી જાતની તકલીફ થઈ શકે છે. જેમકે લાંબા સમય સુધી પેઢામાં કે કમરમાં દુખ્યા કરે છે.
- જો પાકને લીધે નળી અંદરથી બંધ થઈ જાય તો બહેનને પછીથી બાળક થતા નથી. કોઈક બેનને નળીમાં જ મહિના રહી જાય તો તેનો જીવ જોખમમાં મુકાઈ શકે. એથી જ ગર્ભાશયમાં સોજો હોય તો તેની તરત સારવાર કરાવવી બહુ જરૂરી છે.

જાતીય રોગ



- જાતીય રોગ એટલે કે સુંવાળી જગ્યાએ થતો ચેપ. જેમાં ત્યાં ચાંદા પડે કે વાસ મારતું ખૂબ શરીર ધોવાય. જંતુથી થતા જાતીય રોગમાં સ્ત્રી કે પુરુષ બંનેને એક બીજાનો ચેપ લાગે છે. એક કરતાં વધુ સાથે શરીર સંબંધ રાખવાથી જાતીય રોગ થવાની શક્યતા વધારે છે.
- બહેનને શરીર ધોવાય તેમજ કાયામાંથી વાસ મારતું પાક પડે છે. કોઈ બહેનને સુંવાળી જગ્યાએ ફોલ્લાં થાય છે. કોઈને પેશાબ કરતી વખતે બળતરા થાય અને ઘડી ઘડી પેશાબ કરવા જવું પડે છે.
- કોઈક દંપતિમાં સ્ત્રીને નહીં પણ પુરુષને ફરિયાદ હોય છે. જો પુરુષને જાતીય રોગ થાય તો પેશાબની જગ્યાએ ચાંદી પડે, પાક જેવી ઘાત પડે છે અને પેશાબમાં બળતરા થાય છે.

સગર્ભાબહેનને જાતીય રોગના જોખમો :

- સગર્ભાબહેનને જો જાતીયરોગ થયો હોય તો તેને કસુંવાવડ, મૃતજન્મ કે નબળું બાળક જન્મી શકે. સુંવાવડ વખતે ગોનોરીયા નામના જંતુનો ચેપ જો બાળકની આંખોને લાગે તો બાળકની ખૂબ આંખો આવે છે, અને સમયસર સારવાર ન થાય તો બાળકને અંધાપો પણ આવી શકે છે.

સારવાર :

- આ રોગમાં પુરુષ-સ્ત્રી બંનેએ એક સાથે સારવાર કરવી ખૂબ જરૂરી છે. એકને ફરિયાદ ન હોય તો પણ બંનેએ સાથે જ સારવાર કરવી. તે ઉપરાંત સારવાર દરમિયાન ભેગા થતી વખતે નિરોધ વાપરવું.
- ઘણાં આ રોગને ગરમી નીકળી છે એવું માની ઠંડક કરવા પીળી સાકર, કેળાં કે ગાયનું દૂધ લે છે. પણ તેનાથી રોગ મટતો નથી.
- આ રોગ ગંભીર છે. તેની જો સમયસર સારવાર કરવામાં ન આવે તો બેનને ગર્ભાશયમાં કે બીજનળીમાં સોજો અને પાક થઈ શકે છે. એ જ રીતે લાંબા ગાળે પુરુષની પેશાબની નળી સાંકડી થઈ શકે. પછી તેને પેશાબ કરવામાં તકલીફ પડે છે.
- સારવાર માટે ડૉક્ટર જંતુ મારવાની દવાનો (એન્ટિબાયોટીક્સનો) કોર્સ આપશે. તે બંનેએ પૂરો કરવો અને ત્યારબાદ ફરી તપાસ માટે જવું.

જાતીય રોગ અટકાવવાની રીત :

- આ રોગની ગંભીર આડઅસર થતી હોવાને લીધે તે અટકાવવો જ ખૂબ જરૂરી છે. આ માટે પોતાના જીવનસાથી સિવાય બીજા કોઈ સાથે શરીર સંબંધ રાખવો નહીં.
- ભેગા થતી વખતે દરેક વખતે નિરોધ વાપરવો. નિરોધ મુખ્યત્વે કુટુંબ નિયોજનના સાધન તરીકે ઉપયોગ થાય છે. પરંતુ નિરોધ વાપરવાના બીજા પણ ઘણાં ફાયદા છે. તે વાપરવાથી બધાં જ જાતીય રોગ તેમજ એઈડ્સ જેવા જીવલેણ રોગ સામે રક્ષણ મળે છે. તેથી નિરોધ વાપરવામાં પુરુષે સહકાર આપવો ખૂબ જ જરૂરી છે.



નિરોધ



શરીર ધોવાવાનાં અન્ય કારણો

કાયામાં બહારની કોઈ વસ્તુ જતી રહે :

- કોઈપણ નાની છોકરીએ રમતમાં જ કાયામાં કોઈપણ ચીજ જેમકે સળી, રૂ, કાગળ જેવું કંઈ પણ નાખી દીધું હોય તો તેનું શરીર ધોવાય છે. જો નાની ઉંમરે છોકરીનું શરીર ધોવાય તો અંદર કોઈ વસ્તુ નથી નાખીને તેની તપાસ કરવી.

દોરી કૃમિ પડવા :

- ઝીણા કૃમિ પડતા હોય જેમાં સંડાસના ભાગમાં ખૂબ ખંજવાળ આવે તો પણ શરીર ધોવાય છે. કૃમિ પડતા હોય તો આલબેન્ડાઝોલ નામની એક ગોળી લેવી. તેમજ ઘરના દરેક જણે સંડાશ ગયા પછી સાબુ-પાણીથી બરાબર હાથ ધોવા. માટીથી હાથ ધોવા નહીં.

પેશાબમાં પાક

- વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે, પેશાબ કરતાં ઉંનવા બળે કે પેશાબ લાગે ને તરત દોડવું પડે તો પેશાબમાં પાક થયો હોઈ શકે. લેબોરેટરીમાં પેશાબની તપાસ કરવામાં આવે તો તેમાં પાકનાં જંતુ અને કણ દેખાય છે. લગ્ન પછી તરત અથવા તો મહિના હોય ત્યારે પેશાબમાં પાક થવાનો સંભવ વધુ હોય છે.
- ઘણી વાર ઉનાળામાં પાણી ઓછું પીધું હોય તો પણ પેશાબ ગરમ તેમજ પીળો થાય છે. આ ચેપ નથી. તેથી આવી વ્યક્તિએ ખૂબ પાણી પીવું.
- પેશાબમાં પાક હોય તો જંતુ મારવાની ગોળીનો ૫ થી ૭ દિવસનો પૂરો કોર્સ ડૉક્ટર સમજાવે તે રીતે કરવો.

ગર્ભાશયની આખી કોથળી ક્યારે કઢાવવી જોઈએ ?



- બહેનોને અનિયમિત માસિક આવે, વધુ માસિક આવ્યા કરતું હોય કે શરીર ધોવાયા કરતું હોય તો તે ગર્ભાશયની કોથળી કઢાવી નાખવાનું વિચારે છે. બીજા પણ ઘણા એવી સલાહ આપતા હોય છે. પણ ખરેખર સૌ પ્રથમ તો જે તકલીફ હોય તેની ડૉક્ટર પાસે પૂરતી તપાસ કરાવી, કારણ જાણી તેની બરાબર સારવાર કરાવવી જોઈએ. મોટા ભાગની તકલીફો દવાથી જ મટી શકે છે.
- પરંતુ જો બહેનોને કોથળીમાં નાની કે મોટી ગાંઠ (ફાઈબ્રોઈડ) હોય, સારવાર કરવા છતાં ખૂબ માસિક આવ્યા કરે કે ગર્ભાશય બહાર ખસી ગયું હોય તો કોથળી કઢાવવાની જરૂર પડી શકે છે. તેઓએ ડૉક્ટરની સલાહ લઈ તે પ્રમાણે નક્કી કરવું.

કઈ કઈ બાબત સામાન્ય ગણવી જોઈએ ?

- બધી જ બહેનોને ત્રણ-ચાર દિવસ માપનું માસિક આવતું નથી. ઘણાંને થોડું ઓછું એટલે કે બે-ત્રણ દિવસ આવે તો ઘણાંને વધુ એટલે કે પાંચ-સાત દિવસ આવે, આ સામાન્ય બાબત છે.
- ઓછું માસિક આવે તેનાથી કોઈ નુકશાન થતું નથી. પેટું ફૂલતું નથી કે આંખોનું તેજ ઓછું થતું નથી.
- માસિક વખતે ખૂબ દુખાવો થતો હોય તો ડાઈકલોફેન કે આઈબુપ્રોફેન જેવી દુઃખાવાની ગોળી દિવસમાં ત્રણ વાર જમ્યા પછી લઈ શકાય.
- માસિક આવતા પહેલા કે મહિના રહ્યા હોય ત્યારે થોડું શરીર ધોવાય તો તે સામાન્ય બાબત છે. જો ખંજવાળ ન આવે કે વાસ ના મારે તો ચિંતા કરવી નહીં.

કઈ કઈ બાબત વખતે ડૉક્ટરને બતાવવું જોઈએ ?

- જો ફક્ત એક કે બે દિવસ ખૂબ જ ઓછું માસિક આવે તો ડૉક્ટરને બતાવવું જોઈએ.
- સાત દિવસથી વધુ માસિક આવે કે ખૂબ જ અનિયમિત માસિક આવે તો તે ગર્ભાશય કે અંડાશયના રોગને લીધે હોય શકે. તેથી ડૉક્ટરને બતાવી તેની સારવાર કરાવવી.
- કસુવાવડ થવાની શરૂઆત જ હોય ત્યારે તે થતી અટકાવવા બેને ૮-૧૦ દિવસ બિલકુલ આરામ કરવો જોઈએ, તેમજ દવાખાને તપાસ કરાવવી જોઈએ.
- શરીર ધોવાય તેની સાથે જો ખૂબ ખંજવાળ આવે તો તે કાયામાં ફૂગ કે ટ્રાયકો નામના જંતુને લીધે હોય શકે. તે મટાડવા ડૉક્ટરને બતાવી મલમ અથવા કાયામાં મુકવાની ગોળી વાપરવી પડે અથવા મોં વાટે ગોળી ગળવી પડે.
- પેટામાં સતત દુઃખે કે માસિક આવવાના ૩-૪ દિવસ પહેલા પેટમાં ખૂબ દુઃખે તો ગર્ભાશય અને નળીમાં સોજો હોઈ શકે. જો તેની પૂરતી સારવાર ન થાય તો લાંબા ગાળે તેના ગંભીર પરિણામ પણ આવી શકે છે.